

**PENGARUH LATIHAN HATHA YOGA TERHADAP
TINGKAT STRES PADA WANITA DI DUSUN
KARANG TENGAH SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
TITIS PUSPITA WARDANI
201110201136**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2015**

**PENGARUH LATIHAN HATHA YOGA TERHADAP
TINGKAT STRES PADA WANITA DI DUSUN
KARANG TENGAH SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program PendidikanNers-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:
TITIS PUSPITA WARDANI
201110201136

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN HATHA YOGA TERHADAP
TINGKAT STRES PADA WANITA DI DUSUN
KARANG TENGAH SLEMAN
YOGYAKARTA**

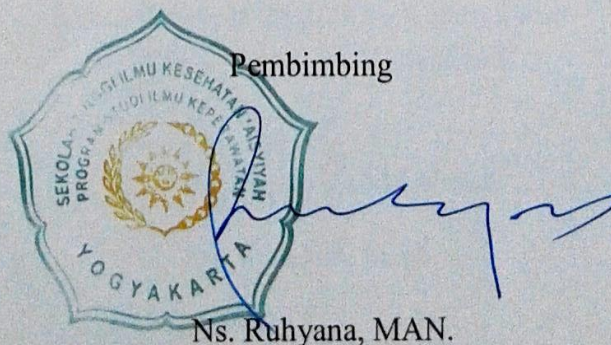
**THE EFFECT OF HATHA YOGA EXERCISE
ON WOMEN STRESS LEVEL IN
KARANG TENGAH SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
TITIS PUSPITA WARDANI
201110201136**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal
9 Juli 2015

Pembimbing



Ns. Ruhyana, MAN.

**PENGARUH LATIHAN HATHA YOGA TERHADAP
TINGKAT STRES PADA WANITA DI DUSUN
KARANG TENGAH SLEMAN
YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF HATHA YOGA EXERCISE
ON WOMEN STRESS LEVEL IN
KARANG TENGAH SLEMAN
YOGYAKARTA**

Titis Puspita Wardani, Ruhyana
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Email :titispus@gmail.com

Tujuan mengetahui pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat stress pada wanita di Dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan yang digunakan Pretest-Posttest with Control Grup. Teknik pengambilan sampel dengan random sampling dan didapat 34 responden. Terbagi dalam 2 kelompok, 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. Cara pembagian responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan Accidental Sampling. Analisa data yang digunakan adalah Wilcoxon Math Pairs Test. Berdasarkan uji statistik didapatkan penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,02$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat stres pada kelompok intervensi.

Saran: Diharapkan Ibu melakukan latihan hatha yoga sebagai salah satu upaya mencegah atau mengurangi stres.

Kata kunci: Latihan hatha yoga, Wanita, Tingkat Stres, Pengaruh

The purpose of this study was to investigate the effect of Hatha Yoga exercise to women's stress level in Karang Tengah Sleman Yogyakarta. This study employed quasi experiment study with pretest-posttest design and control group. The research samples were 34 respondents which were taken through random sampling technique. The respondents were divided into two groups, 17 people in intervention group and 17 people in control group. The respondents in the intervention and control group were divided through the Accidental Sampling. The data analysis used Wilcoxon Math Pairs Test. The statistical test result shows that the stress level on intervention group is decreased with p value 0.02. The statistical test shows that there is an effect of Hatha Yoga exercise on the stress level on intervention group. Mothers are expected to do Hatha Yoga exercise as one of efforts to prevent or reduce stress.

Keywords : Hatha Yoga exercise, stress level, effect

LATAR BELAKANG

Statistik *World Health Organisation* (WHO) tahun 2007, prevalensi penderita tekanan psikologis ringan 20-40%, dan mereka tidak membutuhkan pertolongan spesifik. Prevalensi penderita tekanan psikologis sedang sampai berat yaitu 30-50%, membutuhkan intervensi social dan dukungan psikologi dasar, sedangkan gangguan jiwa ringan sampai sedang (depresi berat, stress berat dan gangguan psikotik) yaitu 3-4% memerlukan penanganan kesehatan jiwa yang dapat diakses melalui pelayanan kesehatan umum dan pelayanan kesehatan komunitas (Balitbangkes,2013)

Berdasarkan hasil Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 didimensikan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat paling tinggi terjadi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menunjukkan sekitar 3 dari setiap 1000 penduduk DIY mengalami gangguan jiwa berat.

Gejala gangguan dari aspek fisik yang dialami seseorang yang stres ditandai dengan denyut jantung yang tinggi dan tangan berkeringat, sakit kepala, sesak nafas, konstipasi. Secara aspek kognitif yang dialami seseorang, ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkonsentrasi, cemas mengenai sesuatu hal, dan sulit untuk memproses informasi, sedangkan secara aspek emosi yang dialami seseorang ditandai dengan berpikiran negatif, susah berkonsentrasi, marah, perasaan tidak aman, ketidakpuasan bekerja, sedih, depresi, gelisah (Adhon, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di RT 06 dan RT 07 di dusun Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta pada tanggal 9 Oktober 2014, didapatkan data wawancara dari 10 wanita di Dusun Karang Tengah Gamping Yogyakarta diketahui bahwa 6 wanita dari 10 wanita merasa tegang bila menghadapi masalah, sering mengalami sakit kepala, marah-marah tanpa sebab, cepat marah dikarenakan anaknya susah diatur, dan memiliki banyak beban pekerjaan. Wanita di dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta, mengatakan hal tersebut diakibatkan oleh stres. Dampak dari stres yang dialami wanita di dusun Karang Tengah sleman Yogyakarta dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti 5 wanita merasa mudah marah dan cemas. Terdapat 3 wanita mengalami sering pusing dan nyeri otot. Badan mudah lesu, lemah terdapat 4 wanita. Insomnia 2 wanita.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest with Control Group*. Rancangan penelitian ini dilakukan randomisasi, artinya pengelompokan anggota-anggota kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan berdasarkan acak atau random, kemudian dilakukan *pretest* pada kedua kelompok tersebut dan diikuti intervensi pada kelompok eksperimen. populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita usia 30-50 tahun di dusun Karang Tengah berjumlah 123 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling* dengan teknik *Random Sampling* yaitu penentuan sampel secara acak dan anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sampel (Notoatmojo, 2012). Teknik Random Sampling ini dilakukan dengan cara mengundi anggota populasi atau *lottery technique*.

cara pembagian responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan pengambilan *accidental sampling* yaitu pelaksanaan pengambilan sampel dengan cara peneliti mengamati subyek yang ditemui sebelum pelaksanaan latihan hatha yoga terhadap kelompok eksperimen dengan memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti, dan pada kelompok yang tidak dilakukan latihan hatha yoga. Besar sampel yang ditetapkan penelitian ini adalah 34 responden. Dari 34 responden tersebut dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 17 kelompok eksperimen yang diberi perlakuan hatha yoga dan 17 kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan hatha yoga. Uji analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistic *Wilcoxon Match Pairs Test*.

HASIL PENELITIAN

Dusun Karang Tengah Nogotiro Gamping Sleman Yogyakarta merupakan kelurahan yang berada di wilayah Kecamatan Gamping. Dusun tersebut merupakan salah satu Dusun yang terletak di Yogyakarta, tepatnya di Kelurahan Nogotirto Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman. Padukuhan Karang Tengah Nogotirto merupakan dusun yang sangat luas yaitu 54 ha, dengan luas kebun 25 ha dan sebagian sawah seluas 29 ha.

Masyarakat di lingkungan ini mayoritas beragama Islam dan bersuku Jawa. Selain itu, masyarakat di sekitar ini memiliki kebiasaan gotong royong, sebagai salah satu bentuk kebersamaan antar masyarakat. Batas-batas wilayah Padukuhan Karang Tengah adalah sebelah timur Padukuhan Kuarasan, sebelah selatan Padukuhan Kajor, sebelah barat RingRoad Ponowaren, dan sebelah utara Padukuhan Ponowaren

Dusun Karang Tengah terdiri dari 2993 penduduk dan jumlah kepala keluarga (KK) 835, laki-laki sebanyak 1.520 penduduk sedangkan perempuan 1.475 penduduk. Perdukuhan di Dusun Karang Tengah terdapat 17 RT, dalam penelitian ini peneliti mengambil responden di Dusun Karang Tengah khususnya RT 06 dan RT 07.

Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Usia				
30-35	1	5,9	5	29,4
36-40	6	35,3	1	5,9
41-45	3	17,6	2	11,8
46-50	7	41,2	9	52,9
Jumlah	17	100 %	17	100 %

Pendidikan

SD	7	41,2	2	11,8
SMP	6	35,3	5	29,4
SMA	3	17,6	4	23,5
SMK	1	5,9	2	11,8
SARJANA	0	0	4	23,5
Jumlah	17	100 %	17	100 %

Pekerjaan

IRT	12	70,6	6	35,3
Pedagang	4	23,5	4	23,5
Karyawan	0	0	2	11,8
Pegawai swasta	1	5,9	2	11,8
PNS	0	0	3	17,6
Jumlah	17	100 %	17	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi yang berusia 46-50 tahun sebanyak 7 orang (41,2%), sedangkan pada kelompok kontrol responden berusia 46-50 tahun berjumlah 9 orang (52,9%).

Dilihat dari karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikannya. Pada kelompok intervensi didapatkan tingkat pendidikan terbanyak adalah SD yaitu 7 orang (41%), sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tingkat pendidikan responden yang ditempuh adalah SMP dengan jumlah 5 orang (29,4%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan sebagian besar yaitu sebagai ibu rumah tangga. Pada kelompok intervensi responden memiliki jenis pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 12 orang (70,6%), sedangkan pada kelompok kontrol responden memiliki jenis pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 6 orang (35,3%).

Hasil *pretest* dan *posttest* tingkat stres pada wanita kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol

Tingkat Stres	Nilai <i>Pretest</i>		Nilai <i>Posttest</i>	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Intervensi :				
Tidak Stres	5	29,4	11	64,7
Ringan	5	29,4	6	35,3
Sedang	7	41,2	0	0
Total	17	100 %	17	100 %
Kontrol :				
Tidak Stres	3	17,6	2	11,8
Ringan	5	29,4	4	23,5
Sedang	9	52,9	11	64,7
Total	17	100 %	17	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui tingkat stres responden kelompok intervensi sebelum diberikan latihan hatha yoga, bahwa hasil tertinggi dari pretest terhadap tingkat stress yaitu kategori tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (41,2%), setelah dilakukan latihan hatha yoga didapatkan hasil tertinggi posttest terhadap tingkat stres adalah kategori tidak stres sebanyak 11 orang (64,7%), Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat pretest didapatkan hasil tingkat stres tertinggi adalah kategori stres sedang sebanyak 9 orang (52,9%), akan tetapi pada saat posttest mengalami peningkatan tingkat stres kategori sedang sebanyak 11 orang (64,7%).

Hasil Analisis Data

Hasil uji statistik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 4.3 Uji *Wilcoxon* Pretest dan Posttest kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Uji <i>Wilcoxon</i>	N	Z	<i>p-value</i>
Pre-post eksperimen	17	-3,127 ^a	0,002
Pre-post kontrol	17	-577 ^a	0,564

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 4.4 menyajikan hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan tingkat stress pada wanita sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post test*) pada kelompok intervensi didapatkan nilai Z hitung -3,127^a dan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan hatha yoga berpengaruh terhadap tingkat stres pada wanita di Desa Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai Z -577^a dan *p-value* sebesar 0,564 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh latihan hatha yoga setelah intervensi pada kelompok kontrol. Hal tersebut dikarenakan tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada latihan hatha yoga yang bermakna antara pengukuran pada *pretest* dan *posttest*.

Hasil uji beda pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4.4 Hasil uji statistik *Mann-Whitney Test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Perbedaan	Post-Intervensi dan Post-Kontrol
Mann-Whitney U	54.500
Wilcoxon W	207.500
Z	-3.119
Asymp.Sig.(2-tailed)	0,002

Sumber: Data primer 2015

Pada tabel 4.4 menunjukkan hasil uji beda statistik dengan menggunakan *Mann Whitney*, hasil *posttest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan hasil *p value* kurang dari 0,05 ($P > 0,05$) yaitu sebesar 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara yang melakukan latihan hatha yoga dan tidak melakukan latihan hatha yoga. Dari

hasil penelitian ini yang lebih baik melakukan latihan hatha yoga adalah pada kelompok intervensi, karena latihan hatha yoga dapat mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta mengurangi stres.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan hasil bahwa seseorang yang tingkat pendidikannya rendah kurang mampu dalam mengatasi stres. Sebaliknya, orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyoadi (2012) dengan judul Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup pada Wanita Lansia di Komunitas dan Panti, yang memaparkan bahwa didapatkan sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 39% dari total rentang pendidikan tidak sekolah, SD, SMP, SMA.

Hal ini sesuai dengan teori Sunaryo (2004) yang menyatakan bahwa pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi yang didapatnya. Hapsari (2009) juga mengatakan bahwa presentasi penduduk dengan tingkat pendidikan SMA ke atas memiliki status kesehatan baik yang paling banyak jika dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan SD-SMA ataupun yang tidak lulus SD. Dapat dikatakan bahwa pendidikan yang tingkat pendidikannya rendah berpeluang 1,7 kali berstatus kesehatan buruk di banding mereka yang berpendidikan tinggi.

Tingkat Stres Sebelum di Lakukan Latihan Hatha Yoga Pada Wanita di Dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta

Hasil sebelum dilakukan latihan hatha yoga menunjukkan bahwa mayoritas wanita di desa karang tengah sleman yogyakarta yang memiliki tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 7 orang (41,7%). Tingkat stress sedang yang dialami responden sesuai dengan teori Potter dan Perry (2005), tingkat stress sedang merupakan tingkat stress yang berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Selain dilakukannya pengambilan hasil sebelum dilakukan perlakuan latihan hatha yoga dari responden kelompok intervensi juga dilakukan pengambilan hasil dari responden kelompok kontrol antara lain tingkat stres terbanyak pada kategori stres sedang sebanyak 9 responden (52,9 %).

Tingkat stres dalam kategori sedang pada responden kelompok kontrol ini terjadi karena para responden tersebut sebagian memiliki masalah ekonomi dan beban kerja yang berlebihan. Hasil yang didapatkan pada saat penelitian adalah semua responden memiliki nilai tingkat stres yang berbeda-beda, hal ini disebabkan karena stres pada wanita dapat disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi sebagai akibat dari stresor yang berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam keadaan yang dialami dan karena stres bersifat subyektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hawari (2006) juga menyatakan bahwa seseorang yang mengalami stres, selain mengalami keluhan fisik juga dapat mengalami keluhan psikis (ketakutan, kekhawatiran, dan kesedihan).

Tingkat Stres Setelah di Lakukan Latihan Hatha Yoga Pada Wanita di Dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan latihan hatha yoga, 11 orang (64,7%) mengalami penurunan kategori tidak stres. Dan 6 orang (35,3%) mengalami penurunan dari tingkat stres sedang menjadi ringan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan hatha yoga efektif untuk menurunkan tingkat stres pada wanita. Hasil tersebut didukung teori Shindu (2013) bahwa hatha yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan menenangkan pikiran terhadap masalah yang dihadapi (stress). Menurut Shindu (2006), dengan berlatih secara rutin setiap hari, kita akan mendapatkan kemajuan yang lebih nyata dan cepat dibandingkan dengan mereka yang melakukan hanya satu atau dua kali dalam seminggu.

Menurut penelitian Linda (2008) membuktikan bahwa adanya pengaruh yoga terhadap stres pada wanita karir. Dengan hanya melakukan yoga beberapa kali sudah dapat merasakan manfaatnya, pernyataan ini didukung dengan teori yang menyatakan yoga adalah sesuatu yang mengagumkan, dengan berlatih beberapa jam dalam seminggu seorang praktisi sudah merasakan manfaatnya. Jika latihan dilakukan setiap hari secara teratur akan lebih banyak manfaat yang didapat. Untuk pemula disarankan untuk berlatih 3-4 kali seminggu selama 1-1½ jam setiap sesinya.

Setelah dilakukan analisis tingkat stres pada kelompok kontrol dalam waktu yang sama didapatkan bahwa pada kelompok kontrol yang mempunyai kategori tingkat stres terbanyak adalah tingkat stres sedang sebanyak 11 responden (64,7 %). Terjadinya peningkatan tingkat stres pada responden kelompok kontrol ini karena saat penelitian dilaksanakan banyak responden yang memiliki beban kerja berlebihan, pekerjaan rumah yang belum terselesaikan dan masalah ekonomi, hal ini dapat menjelaskan bahwa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan semakin terbebani dengan pekerjaan kantor dan aktifitas di rumah. Hal ini sesuai dengan teori Hidayat (2007) stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya.

Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Wanita di Dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta

Hasil penelitian yang dilakukan dengan memberikan latihan hatha yoga terhadap tingkat stres pada wanita sebelum dan sesudah perlakuan selama 6 hari didapatkan bahwa sebelum dan setelah diberikan latihan hatha yoga terdapat penurunan nilai tingkat stress. Untuk mengetahui lebih jauh signifikan pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat stres pada wanita maka dilakukan analisis data dengan uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z terbesar -3.127^a dengan nilai signifikansi (p) 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat stres pada wanita selama 6 hari berturut-turut. Menurut penelitian Devi (2012) membuktikan adanya pengaruh latihan yoga terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan latihan yoga selama 6 hari berturut-turut dan terdapat perbedaan yang signifikan. Didukung oleh teori Shindu (2013) mengatakan bahwa saat menghadapi stres, kelenjar adrenal di dalam tubuh akan bereaksi dan menimbulkan sensasi berupa sakit perut yang kemudian

akan mengeluarkan hormon adrenalin yang akan terpompa ke aliran darah dan terkirim ke otak. Kemudian, otak akan merespon dengan mengeluarkan hormon kortisol yang disebut sebagai hormone stres. Tingginya kadar kortisol di dalam darah atau stres akan menimbulkan gejala seperti otot tubuh menegang, telapak tangan berkeringat, mata membelalak tegang, serta jantung berdebar kencang.

Perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah latihan hatha yoga pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney Test* didapatkan hasil bahwa hasil *posttest* pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan hasil *p* value kurang dari 0,05 ($P < 0,05$) yaitu sebesar 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara yang melakukan latihan hatha yoga dan tidak melakukan latihan hatha yoga.

Latihan hatha yoga merupakan latihan sederhana untuk menurunkan tingkat stres. Menurut penelitian yang dilakukan Danhauer (2009) tentang yoga dan stres didapatkan hasil bahwa, terjadi perubahan yang signifikan untuk mengurangi depresi, menghilangkan efek negative stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesehatan mental, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat stres wanita sebelum dan sesudah dilakukan latihan hatha yoga pada kelompok intervensi, sebelum dilakukan latihan hatha yoga hasil tertinggi berada pada kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 7 responden (41,2 %) tingkat stres ringan dan tidak stres sebanyak 5 responden (29,4 %). Sedangkan sesudah dilakukan latihan hatha yoga sebagian besar mengalami penurunan tingkat stres yang menjadi tidak stres sebanyak 11 responden (64,7 %) dan tingkat stres ringan 6 responden (35,3 %).

Tingkat stres wanita sebelum dan sesudah dilakukan latihan hatha yoga pada kelompok kontrol, sebelum dilakukan latihan hatha yoga hasil tertinggi berada pada kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 9 responden (52,9 %) tingkat stres ringan 5 responden (29,4 %) dan tidak stres sebanyak 3 responden (17,6%). Sedangkan sesudah dilakukan latihan hatha yoga hasil tertinggi

Adanya perbedaan antara yang melakukan latihan hatha yoga dengan yang tidak melakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ditunjukkan dengan hasil nilai $p = 0,002$

Latihan hatha yoga berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres pada wanita di dusun karang tengah sleman yogyakarta.

Saran

Bagi Responden

Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk mengatasi stres pada wanita yaitu dengan cara mempraktekkan secara rutin setiap hari dengan latihan hatha yoga.

Bagi Kader Kesehatan

Diharapkan mendapat informasi yang jelas dan benar tentang alternatif cara menurunkan tingkat stres seperti dengan melakukan latihan hatha yoga. Dan diharapkan untuk menambah kegiatan olahraga yang dilakukan di dusun karang tengah yang dapat dilakukan satu minggu sekali.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengendalikan variabel pengganggu dan keseriusan masing-masing responden dalam mengikuti latihan hatha yoga, agar penelitian berjalan dengan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhon. (2013). *Manajemen Stres dan Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Balitbangkes,(2013). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
- Devi. (2012). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Wreda Pengayoman "Pelkros" dan Panti Wreda Omega Semarang*. <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id>. Diakses tanggal 29 Mei 2015.
- Hapsari,D. (2009). *Pengaruh Lingkungan Sehat Dan Pengaruh Perilaku Hidup Sehat Terhadap Status Kesehatan*. Journal Litbang dalam <http://depkes.go.id/index.php/bpk/article/viewfile/21921090>. Diakses Tanggal 29 Maret 2015.
- Hawari, D.(2002). *Stres Cemas dan Depresi*. FK UI. Jakarta.
- Hidayat, A.(2007). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P., & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Setyoadi, (2012). *Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Pada Wanita Lansia Di Komunitas dan Panti*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Universitas Brawijaya Malang.
- Shindhu, P.(2006), *Hidup sehat dan seimbang dengan yoga*, Cetakan I, Qanita, Jakarta
- (2013), *Hidup Sehat dan Seimbang Dengan Yoga*, Cetakan II, Qanita, Jakarta.

Sunaryo, (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

